

**Міський Центр туристсько-оздоровчої
та виховної роботи з дітьми і молоддю**

**Методика підготовки
до проведення багатоденного
туристського походу**

Методичні рекомендації
керівникам туристських гуртків та тренерам

Чернігів
2019

ББК 517.195
В58
УДК 796.92 (075)

Рецензент: **Пеньковець В.І.** – доцент кафедри спорту
Національного університету «Чернігівський
колегіум» імені Т.Г. Шевченка

Шарий В.П., Пеньковець В.І.
В58 **Методика підготовки до проведення
багатоденного туристського походу: методичні
рекомендації керівникам туристських гуртків та
тренерам Чернігів, 2019. - 57 с.**

**ББК 517.195
УДК 796.92 (075)**

© В.П. Шарий

Подорожі навчають більше, ніж будь-що інше. Іноді один день проведений в інших місцях, дає більше, ніж десять років життя вдома.

Анатоль Франс

Життя під час подорожі – це мрія в чистому вигляді.
Агата Крісті

Хто не подорожує, той не знає реальної цінності людського життя.

Мавританське прислів'я

Краще увесь час подорожувати, але так і не прийти до місця призначення.

Будда

ЗМІСТ

Вступ	5
Розділ 1. Основні завдання і зміст підготовки до участі в багатоденних туристських походах	7
Розділ 2. Аспекти підготовки до проведення багатоденного туристського походу	11
Розділ 3. Завдання, які повинні вирішуватись при підготовці до проведення туристського походу	15
3.1. Комплексна поетапна підготовка.....	15
3.2. Маршрутна робота групи.....	16
3.3. Організаційні заходи по підготовці туристського походу.....	17
3.4. Комплектування туристської групи.....	19
Розділ 4. Методи навчання і тренування	22
4.1. Диференційований підхід в навчанні учасників походу.....	22
4.2. Методи тренування.....	25
Висновки	29
Використана література	32
Додатки	34

Вступ

За інформацією ЗМІ на 2016-2017 рр. тільки 14% учнів практично здорові, 50% – мають різноманітні функціональні захворювання, 35-40% хронічні захворювання.

Здоров'я й життя є найважливішими цінностями людини, і тому їх охорона належить до конституційних обов'язків держави. При постійному дефіциті інвестицій в охорону здоров'я на сьогоднішній день, необхідно шукати інші, ефективні і менш коштовні засоби реалізації оздоровчих програм для населення, зокрема, завдяки вдосконаленню системи функціонування активного туризму. Найбільш доступною формою реалізації програм здоров'я для школярів і молоді саме і є їх заняття в туристсько-краєзнавчих гуртках, туристські походи, що підтверджує актуальність теми рекомендацій.

Дані про поліпшення здоров'я школярів, які займаються туризмом, містяться в дослідженнях І.Я. Коцана і А.М. Майорова. Перший вивчав вплив занять туризмом на стан здоров'я підлітків старшого віку, другий, на підлітків молодшого віку. Обидва автори констатували поліпшення самопочуття дітей, збільшення об'єму грудей, зменшення частоти дихання і збільшення станової сили. «Аналіз даних початкового і повторного обстежень показав, що після туристських походів життєва місткість легенів збільшувалася у хлопців на 100 мм, у дівчат – на 120 мм. Це важливо не тільки для туристських походів, але і для подальшої військової служби хлопців, – констатує І.Я. Коцан [10]. Матеріали лікарсько-педагогічного обстеження підтверджують, що піші багатоденні походи при дотриманні норм навантаження роблять позитивний вплив на стан здоров'я хлопців і дівчат і сприяють їх фізичній підготовці». І.Я. Коцан крім того, переслідував мету довести зниження при заняттях туризмом «шкоди для здоров'я і фізичного розвитку школярів, спричиненої навчальним перевантаженням. Дані його досліджень підтвердили позитивну дію туризму на дітей шкільного віку.

Метою даних рекомендацій - є спроба на основі аналізу

літературних джерел та особистого досвіду педагогічної роботи допомогти керівникам громадських об'єднань, клубів, керівникам гуртків туристко-краєзнавчого напрямку у вирішенні такого важливого питання, як організація і проведення багатоденних туристських походів.

Об'єктом дослідження даної роботи є туристська група, предметом – фактори які впливають на якість її формування, засвоєння знань, педагогічні і дидактичні умови організації і реалізації навчального процесу організації і підготовки туристської групи до здійснення походу.

В перших трьох розділах рекомендації увага акцентується на визначенні змісту і задач, які повинні вирішуватись при підготовці і туристського походу.

В четвертому розділі описуються основні групи методів навчання, даються рекомендації, що до використання загально-педагогічних методів навчання на заняттях підготовчого періоду.

Згідно умов, які вимагають від керівника туристської групи сучасні реалії, в період підготовки подорожі необхідно використовувати увесь доступний арсенал педагогічних методів, впроваджувати в роботу такий навчальний матеріал, який перш за все буде цікавим, а методи його викладання зрозумілі і доступні.

Основними методами дослідження при написанні роботи виступали методи вивчення літературних джерел і документальних матеріалів, теоретичний аналіз і синтез, багаторічний власний досвід роботи в ЗНЗ, позашкільних закладах, ВНЗ.

Розділ 1. Основні завдання і зміст підготовки до участі в багатоденних туристських походах

Як правило одним із завдань туристського гуртка, секції, клубу є організація і проведення багатоденних туристських походів.

Визначальне значення в цій роботі належить чітко продуманій і спланованій системі поетапного навчання, виховання і тренування, яка розрахована на багаторічну безперервну на протязі року підготовку.

Ця система, (навчально-тренувальний процес) базується на навчальних планах, програмах, інструктивно-методичних рекомендаціях Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України щодо вивчення шкільних дисциплін суміжних з профілем туристського гуртка, «Правилах проведення походів і змагань з техніки туризму по видах», «Класифікації спортивного туризму».

Згідно публікацій А.Я. Булашова програма підготовки туристів, туристів спортсменів містить 5 етапів [4].

1 етап – знайомство з теорією туризму і набуття простих навичок і вмінь необхідних для участі в некатегорійних походах і змаганнях масових розрядів.

2 етап – набуття теоретичних і практичних знань і навичок з основ туризму, виконання залікових нормативів і вимог для отримання III спортивного розряду по туризму.

3 етап – вдосконалення вмінь і навичок необхідних для пересування в походах на маршрутах середньої категорії складності, участі в спортивних змаганнях на дистанціях III класу; володіння навичками надання першої медичної допомоги і транспортування потерпілого; виконання нормативів II спортивного розряду.

4 етап – подальше більш глибоке удосконалення і набуття техніко-тактичних дій, технік пересування і страхівки в походах, при проходженні дистанцій змагань IV-V класу; володіння прийомами ведення рятувальних робіт; вміння самостійно організувати і проводити спортивні туристичні походи; виконання нормативів і вимог I-го спортивного розряду по туризму і розряду КМС.

5 етап – удосконалення індивідуальної фізичної і технічної підготовки необхідних для участі в походах вищих категорій складності, змаганнях вищого класу; поглиблення теоретичних знань з виду туризму і суміжних з ним дисциплін; набуття якостей необхідних керівнику складних туристичних походів, розвиток технічних можливостей і психологічного стану необхідних для успішного зростання спортивної майстерності і виконання нормативів вищих спортивних розрядів.



Визначальними в системі підготовки туриста до здійснення багатоденного походу є: теоретична, фізична, спеціальна і інтегральна підготовки.

Теоретична підготовка – передбачає наявність обсягу знань достатніх для самореалізації особистості в якості учасника керівника туристського походу, учасника змагань з

туризму. Це знання не тільки з області туризму і спорту, а й з таких дисциплін і наук, як історія, географія, геологія, спелеологія, мінералогія, гідрологія, метеорологія, кліматологія, ботаніка, зоологія і інших.



Фізична підготовка – це заняття фізичними вправами і тренуваннями, як з обраного виду туризму, так і в інших видах спорту з метою розвитку фізичних якостей. Вона поділяється на загальнофізичну і спеціальну фізичну.

Спеціальна туристська підготовка складається з психологічної (цілеспрямований процес комплексного розвитку і вдосконалення певних психологічних функцій і якостей особистості необхідних для досягнення успіху в спортивній туристській діяльності), технічної (оволодіння прийомами різноманітної техніки пересування, страховки і самостраховки в різних ситуаціях і в різних видах туризму), тактичної (вміння найбільш раціонального використання можливостей, вмінь, знань і навичок туриста в даній конкретній ситуації), топографічної (знання і навички по топографії і орієнтуванню, картографії, способах вимірювання відстаней і висоти на місцевості, які використовуються в туризмі), підготовки з техніки безпеки (змістом якої є вміння зважено і грамотно оцінювати аварійні

ситуації, приймати чіткі рішення. Вміти вправно користуватись приладами і засобами аварійної сигналізації, підручними і спеціальними засобами пошуково-рятувальних робіт), спеціальна краєзнавча підготовка.

Інтегральна підготовка – це той вид туристської підготовки який об'єднує всі знання і вміння по всім видам загальної і спеціальної туристської підготовки з метою їх практичної реалізації в конкретних умовах туристського походу, експедиції чи змагань.



Крім того в обов'язкову підготовку туриста входить обов'язкове навчання елементарним навичкам надання невідкладної долікарської допомоги потерпілому і транспортування його в умовах подорожі з використанням спеціальних прийомів і засобів.

Розділ 2. Аспекти підготовки до проведення багатоденного туристського походу

Кожен туристський похід починається задовго до виходу туристської групи на маршрут і завершується через певний проміжок часу після закінчення активної частини подорожі, тоді коли будуть вирішені питання пов'язані з підведенням її підсумків, оформленням всіх відповідних документів і звіту про здійснений похід.

Метою підготовчого періоду до багатоденного походу - є формування у туристів широкого аспекту світоглядних знань, соціалізація особистості, оволодіння туристською культурою мислення, навчити користуватись літературою, самостійно здобувати знання, вчитись практичному їх застосуванню, навчати їх аналізувати свої дії під час навчального процесу, діяти нестандартно, відповідно до ситуації, мислити позитивно.



Підготовка групи до походу, як правило, йде двома напрямками: по перше – це заняття по темі програми гуртка, клубу, об'єднання; по друге – це підготовка до конкретного походу. Крім цього при плануванні занять необхідно

враховувати фізичну, теоретичну, рухову підготовку кандидатів на участь в поході, емоційні складові їх характеру, особистісні відмінності кожного.

Підготовка керівника туристської групи по темі програми (яка складається і узгоджується з кандидатами на участь в поході заздалегідь) передбачає: уточнення на скількиох заняттях вона розглядатиметься (скільки годин на неї відведено програмою), роботу з літературними джерелами по даній темі, перегляді фото і відеоматеріалів рухів які будуть вивчатись. Якщо керівник відчуває себе недостатньо підготовленим до демонстрації якоїсь дії – необхідно заздалегідь ліквідувати цей недолік.



Підготовку до конкретного заняття бажано починати з написання план-конспекту заняття, де необхідно:

- визначити задачі, тип заняття, основні завдання;
- ретельно підібрати матеріал по частинам заняття (особливо основної його частини);
- глибоко продумати методики виховання і навчання, організацію заняття;
- уявити умови проведення заняття, наявність і кількість обладнання, інвентарю, спорядження і засоби їх

використання;

- продумати перевірку і оцінку знань і умінь туристів;
- визначити домашнє завдання (окремо для дівчат і окремо для хлопців).

Кожне заняття повинно бути ланкою в ланцюгу системи вирішення поставленої мети. Система занять має на увазі дидактичний ланцюг занять в логічній послідовності (на основі педагогічних задач), побудованих одне за одним спрямованих на засвоєння знань і вмінь, які пропонуються для засвоєння [28].

При підготовці до заняття керівнику групи бажано:

- ретельно розробити план підготовки групи до походу, вивчити інструктивно-методичні рекомендації і правові документи щодо організації і проведення туристських подорожей на території України;
- спланувати основні форми роботи на занятті в залежності від теми, місця проведення, мети, пори року, матеріального забезпечення, тощо.

До початку заняття:

- визначити інтелектуальні, психологічні особливості кандидатів на участь в поході, рівень їх теоретичної і практичної підготовленості і скорегувати форми роботи так, щоб результат її викликав почуття успіху, гідності, бажання навчатися далі;
- перевіряти, контролювати, чи не є навантаження на занятті непосильним, шкідливим для здоров'я, застосовувати форми роботи при яких фізичні і інтелектуальні навантаження будуть адекватні індивідуальним особливостям кожного;
- застосовувати, підбирати прийоми і дії які підсилять яскравість вражень під час подання нового матеріалу;
- обдумати слова і дії, які допоможуть встановити, чи підтримувати теплі, довірливі стосунки ;
- моделювати мотивації до творчої діяльності .

На занятті:

- чітко відстежувати рівень зайнятості (чи кожен має змогу виявити свою індивідуальність ...);
- проводячи інструктаж та перевірку, вводити елементи

самостійної теоретичної і практичної діяльності;

- в залежності від теми заняття, підготовленості туристів належним чином застосовувати групові, парні, індивідуальні форми роботи;
- контролювати якість і повноту виконання дій;

користуватись поточним оцінюванням під час виконання завдань тільки для заохочення;

- обов'язково коментувати оцінку.

Після закінчення заняття:

- проаналізувати ступінь виконання запланованого кожним, а також недоліки в роботі кожного;
- запланувати повторення слабо засвоєної інформації і дій пройденої теми заняття та подальший контроль їх засвоєння;
- визначити рівень зацікавленості даною темою, продумати засоби, що допоможуть підвищити активність при її засвоєнні;
- виділити, визначити обсяг додаткових завдань для роботи з обдарованими учасниками з метою використання їх в якості інструкторів при проведенні занять ;
- опрацювати методичну літературу в пошуках рекомендацій нестандартного, цікавого та поглибленого вивчення та засвоєння тем.

Проведене заняття повинне дати відповідь на запитання: «Як? Яким чином?». Керівнику необхідно усвідомити, що навчання туристської групи не може розглядатись як просте передавання знань. Навчання за цих умов – це процес під час якого керівник групи організовує діяльність майбутніх членів туристської групи за допомогою постійної роботи з встановленням причинно-наслідкових зв'язків.

Розділ 3. Завдання, які бажано вирішувати при підготовці до проведення туристського походу

Є необхідність зупинитися на постановці завдань які будуть вирішуватись на цьому етапі.

Послідовність дій при плануванні завдань наступна: формулюються конкретні, чітко визначені цілі і завдання походу(при цьому, особистісні цілі учасників подорожі повинні органічно вписуватися в групові), похід вноситься в календарний план організації яка його проводить, потім обираються засіб і методи його вирішення за визначений період.

Виходячи з аналізу літературних джерел [4] і особистого досвіду організації і проведення туристських походів автори виділяють три групи завдань, які необхідно вирішувати під час підготовчого періоду: *комплексна поетапна підготовка, маршрутна робота, організаційні заходи пов'язані з підготовкою походу.*

3.1. Комплексна поетапна підготовка

- комплектування групи.
- перший етап підготовки учасників походу на який планується - загальна теоретична підготовка і загальна фізична підготовка - навчання, формування, закріплення і вдосконалення різноманітних рухових навичок і умінь в ходьбі, бігу, стрибках, плаванні тощо;
- другий етап – поглиблення загально географічних знань по району подорожі. вдосконалення топографічної підготовки. спеціальна фізична підготовка - вдосконалення і коректування життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових навичок і умінь засобами традиційних і нетрадиційних систем фізичних вправ і ігор;
- третій етап - засвоєння різних знань теорії і методики організації спостережень в поході, тактична підготовка, подальше удосконалення спеціальної технічної підготовки, набуття основ методики оцінки рівня власної фізичної (спеціальної, прикладної) підготовки, розробки і реалізації індивідуальної програми підвищення

працездатності і прискорення її відновлення засобами туристичної діяльності, фізичної культури при різноманітних видах дій, умовах життєзабезпечення тощо;

- четвертий етап – проходження педагогічного і медичного контролю, участь в командних змаганнях, тренувальному поході.

На всіх етапах підготовки планувати вирішення

- оздоровчих задач :

- попередження, усунення або зменшення наслідків захворювань і травм;
- стимуляція процесів компенсації;
- попередження патологічного процесу;
- поліпшення функціональних можливостей органів і систем, фізичної розумової працездатності, загальне зміцнення організму;
- управління процесом формування і закріплення навичка раціональної поведінки, а також попередження і виправлення можливих порушень її;
- ліквідація негативних явищ після хвороби;
- адаптація організму до навантажень, які поступово збільшуються, сприяння гармонійному фізичному і психічному розвитку, тощо.

- виховних задач:

- формування етичних якостей і навичок поведінки в колективі у відповідності до загальнолюдських цінностей;
- виховання сміливості, рішучості, наполегливості, цілеспрямованості і інших вольових якостей;
- формування психофізичної готовності до виконання поставлених завдань;
- виховання навичок здорового способу життя тощо.

3.2. Маршрутна робота групи

- вибір району походу і терміну його проведення;
- підготовка картографічних матеріалів, збір і обробка інформації про район подорожі;
- розробка маршруту і розробка тактичного плану походу, графіку руху;

- розробка календарного плану, визначення календарних термінів проведення походу;
- оформлення маршрутної документації.

3.3. Організаційні заходи по підготовці туристського походу

- набуття основ методики оцінки рівня власної фізичної (спеціальної, прикладної) підготовки, розробки і реалізації індивідуальної програми підвищення працездатності і прискорення її відновлення засобами туристичної діяльності; фізичної культури при різноманітних видах дій, умовах життєзабезпечення;
- набуття основ методики оцінки рівня власної фізичної (спеціальної, прикладної) підготовки; розробки і реалізації індивідуальної програми підвищення працездатності і прискорення її відновлення засобами туристичної діяльності; фізичної культури при різноманітних видах дій, умовах життєзабезпечення;
- підготовка кошторису і наказу про похід;
- вибір і підготовка спорядження;
- підготовка допоміжного і спеціального спорядження (для проведення спостережень і досліджень в поході, забезпечення безаварійного проходження маршруту);
- підготовка, фасування і розподіл продуктів харчування;
- підготовка бівачного спорядження, ремонтного набору;
- комплектація медичної аптечки;
- оформлення проїзних документів.

Комплектацію групи бажано завершити на тому етапі який забезпечить комплексну якісну підготовку протягом запланованого терміну.

Важливим інструментом керування підготовкою туриста є поетапні контрольні перевірки стану фізичної, технічної, теоретичної готовності учасників майбутнього походу на основі контрольних тестів, результатів змагань, учбових походів, медичного контролю.

Враховуючи результати цих перевірок вносяться корективи в підготовку кожного конкретного члена туристської групи. Крім того зміни в зміст підготовчого періоду можуть вноситись на основі отриманої інформації

про район подорожі, особливостях біокліматичних умов в районі подорожі, характеристики і умов подолання природних перешкод. Ці корективи можуть вплинути не тільки на зміст тренувального процесу, теоретичної і технічної підготовки учасників, а й на підбір спеціального спорядження, раціону харчування, кількісного складу групи.



Можливий і такий варіант організації підготовчого періоду, як вивчення і закріплення окремих завдань і дій в вигляді гри (особливо при навчанні дітей). При цьому важливим буде те, щоб діти повірили в свої сили (не давати непосильні завдання), відчули задоволення від тієї користі яку приносять групі, переконалися, що сила колективу в його єдності.

Таким чином беручи до уваги вище згадане можна стверджувати, що підготовчий період – це комплекс послідовних і паралельних заходів які повинні забезпечити досягнення поставленої мети подорожі, вирішення її основних завдань при максимальному оздоровчому ефекті і повній безпеці учасників.

«Експедиція – це підготовка» – так стисло відповів на це питання в одному з своїх інтерв'ю відомий норвезький мандрівник і дослідник Руаль Амудсен який більшу частину

свого життя провів в експедиціях за Полярним колом, першим побував на обох географічних полюсах планети.

3.4. Комплектування туристської групи

Основним питанням при підготовці до туристського походу є комплектація групи. Від її складу залежить не тільки вибір маршруту (способу його подолання), але й нормальне безаварійне його проведення.



При розгляді цього питання слід виділити два основні аспекти, дві основні складові які мають визначальне значення для успішного його вирішення.

По-перше – це наявність необхідного для даного походу кваліфікаційного рівня керівника (замісника керівника – для дитячих груп) і учасників подорожі.

По-друге – це позитивний соціально-педагогічний клімат туристської групи без якого туристський похід перетворюється в важку і нецікаву роботу обтяжену неадекватним спілкуванням учасників.

Кваліфікаційні вимоги до керівника і учасників туристських походів викладені в ряді відповідних документів і інструкцій, як то: наказ Міністерства освіти і науки України №96 від 06.04.1999 р. «Правила проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України»;

№563 від 01.08.2014 р. «Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і навчальних закладах»; №11-24 від 02.10.2014 р. «Інструкція щодо організації та проведення екскурсій і подорожей з учнівською та студентською молоддю».

Соціально-педагогічний клімат туристської групи визначається багатьма факторами. Перш за все це:

- особистісні характеристики керівника групи, його суспільний авторитет, рівень туристської підготовки, досвід в якості керівника туристськими групами, вміння керувати людьми і створювати необхідний мікроклімат в групі;

- повне взаєморозуміння учасників, знання кожним можливостей, характерів, звичок своїх товаришів;

- високий рівень самодисципліни, взаємодопомоги.

Всі ці риси характеру набуваються завдяки постійному спілкуванню, спільному проведенню тренувальних занять, змагань, навчальних походів, єдності мети і розуміння завдань не тільки даного конкретного походу а й занять туризмом взагалі.



Завершальним етапом формування, комплектації туристської групи є розподіл обов'язків серед учасників групи, як на підготовчий період так і на маршруті

(Додаток б). Їх своєчасний розподіл в значній мірі допоможе вирішенню в короткий термін значної кількості організаційних, господарських, технічних і інших питань, а також є важливим виховним заходом.

Вирішення поставлених завдань буде більш ефективним коли учаснику пропонується виконувати обов'язки до яких він більш-менш підготовлений, має інтерес і бажання їх виконувати. Керівнику бажано толерантно відноситись до побажань і можливостей кожного учасника, психологічно підготувати його до виконання запропонованої ролі. Потрібно пам'ятати, що, швидше, ефективно і якісно виконуються звичні дії, зміст яких відпрацьовано звичками, повсякденням. Навчання методами пояснень і показу не дає результат швидко, миттєво. Для набуття сталого вміння необхідні тренування, практика. Інерція невміння, несприйняття, нелюбові до тих чи інших справ – явище негативне, але є реальним проявом реакції особистості, яке не рідко проявляється на початкових етапах підготовки. Завданням керівника походу є допомогти учасникам своєчасно і успішно його долати.

Всіляко стимулюйте і розвивайте творчість. Подорожі надають чудові можливості для розвитку творчого потенціалу особистості. Багатоденні походи – це школа навчання і самовдосконалення через пізнання себе і оточуючого середовища.

Розділ 4. Методи навчання і тренування

4.1. Диференційований підхід в навчанні учасників походу

Мета диференціації – забезпечити базовий рівень знань кожного учасника, а здібним надати можливість глибше опанувати предмет. Іншими словами, прикладний рівень для всіх, творчий для здібних. Диференціація – це спосіб захопити кожного знаннями, але з максимальним урахуванням їхніх індивідуальних особливостей, уподобань і здібностей, а не «відокремлювати» здібних від менш здібних та обдарованих.

Теоретичну основу диференціації навчання, закладену видатними педагогами А. Макаренком, В. Сухомлинським, розвинули сучасні вчені педагогічної науки, зокрема В. Кизенко, Н. Буринська, С. Лавровий та інші автори [4].

Диференційований підхід до навчання, який здійснюється підчас індивідуальної, групової, колективної форм організації навчальної діяльності дає змогу організувати роботу так, що кожен, задіяний у навчальному процесі, працює, здобуваючи необхідні знання.

Одним із варіантів реалізації диференційованого підходу у навчанні на заняттях може бути таким.

Туристський група поділяється на декілька груп:

- туристи, які мають ґрунтовну базу підготовку;
- з посереднім рівнем знань, у них виникають певні труднощі у процесі вивчення та засвоєння матеріалу;
- ті, що мають значні труднощі під час вивчення дії, виконання завдання, у них низький рівень логічного мислення, недостатньо сформовані пізнавальні інтереси.

Як правило, поділ такий – умовний. Завдання педагога застосовуючи різні методи і прийоми допомогти початківцям в повній мірі засвоїти запланований матеріал.

Приклад реалізації диференційованого підходу при навчанні туристів в'язанню вузлів: учасникам першої групи пропонується зав'язати булінь навколо опори; другої групи зав'язати провідник одним кінцем; третьої – зв'язати зустрічним вузлом мотузки одного діаметру, але різного

кольору.

При організації колективно-групової роботи група поділяється на команди, до складу яких входять діти з різним рівнем засвоєння матеріалу. При такій формі роботи учасники першої групи виконують роль консультантів (інструкторів, помічників керівника, тренера).



Завдяки використанню індивідуальної форми навчання керівник в значній мірі зможе врахувати особливості темпу роботи кожного учасника, його підготовку, забезпечити максимально конкретну постановку завдань, контроль і оцінювання результатів. Діяльність туриста за таких умов стає відносно самостійною.

Диференційований підхід на заняттях може забезпечуватись наступним чином:

- поєднання на занятті різноманітних форм організації навчальної діяльності: індивідуальної, групової, колективної;
- урізноманітнювати методи роботи з дітьми високого рівня засвоєння знань, надаючи їм більшу можливість для самостійної діяльності;
- з метою розвитку пізнавальних інтересів туристів при

організації роботи в групах, застосовувати ігрові, змагальні, імітаційно-рольові ситуації;

- під час організації колективно-групової діяльності залучати на роль консультантів, як найбільш підготовлених учасників, так і тих хто постійно проявляє інтерес до предмету занять.



Педагогічна наука пропонує такі прийоми диференційованого, індивідуального підходу під час контролю та перевірки знань, умінь і навичок [15,24].

1. Для учасників з недостатнім рівнем знань:

- перевіряти їх рівень засвоєння знань і умінь частіше, ніж інших;
- завжди перевіряти виконання самостійних індивідуальних домашніх завдань;
- на першому етапі допомагати готувати домашні завдання;
- дозволити під час підготовки до відповіді попрацювати з краще підготовленим;
- дотримуватись доброзичливого тону під час перевірки засвоєння дій, завдань.

2. Для краще підготовлених:

- навчати усно аналізувати спосіб і мету виконання дій і

- завдань;
- давати завдання знаходження інших способів і прийомів виконання дій, що вивчаються;
 - давати завдання провести спостереження, обладнати місце проведення занять, поставити (спланувати) дистанцію;
 - доручати підготовку спорядження, розробляти тактику виконання завдань і дій;
 - залучати до участі у змаганнях різних рівнів;
 - контролювати оптимальність самостійного, домашнього навантаження, запобігати можливому перевантаженню;
 - за виняткових здібностей забезпечувати індивідуальну програму засвоєння програмного матеріалу.
-

4.2. Методи тренування

Розглянемо деякі методи тренування які в певній мірі можливо застосовувати на заняттях при підготовці туристської групи до багатоденного походу.

За змістом методи тренування поділяються на: методи рівномірної (стандартної), прогресуючої, регресуючої та варіативної вправи.

Коротко охарактеризуємо названі методи.

Характерною особливістю методів безперервної вправи є тривале виконання одного тренувального завдання без відпочинку. Засобами які використовуються при цьому можуть бути: циклічні вправи, ациклічна вправа, що виконується багато разів без пауз для відпочинку, або різні ациклічні вправи. Обсяг тренувальних навантажень (довжина дистанції, час виконання вправи, кількість безперервних повторень тощо) – великий.

Метод безперервної рівномірної вправи характеризується незмінністю величини тренувального впливу (швидкості пересування, величини зусиль, темпу, амплітуди рухів тощо) від початку до кінця вправи. Метод використовується переважно для розвитку загальної витривалості, сприяє розвитку волі. Тренувальний вплив методу полягає у підвищенні продуктивності роботи серцево-судинної і дихальної систем, покращенні між'язової координації,

тощо.

Метод безперервної прогресуючої вправи характеризується поступовим збільшенням швидкості або величини зусиль, темпу, або амплітуди рухів, або кількох компонентів одночасно. Метод широко використовується в циклічних рухових діях для розвитку спеціальної витривалості. Його тренувальний ефект полягає у розвитку потужності систем аеробного та аеробно-анаеробного енергозабезпечення, підвищення стійкості до негативних змін у внутрішньому середовищі організму. Метод сприяє підвищенню економічності техніки рухів на тлі прогресуючої втоми, розвитку волі.



Метод безперервної регресуючої вправи характеризується найвищою інтенсивністю роботи на початку і поступовим її зниженням до кінця вправи. Метод ефективний при розвитку загальної та спеціальної витривалості до роботи в зонах великої і субмаксимальної потужності.

Тренувальний ефект методу полягає у розвитку продуктивності систем аеробного та аеробно-анаеробного енергозабезпечення, розвитку потужності буферних систем організму.

Метод безперервної варіативної вправи характеризується багаторазовою зміною швидкості пересування або величини зусиль, темпу чи амплітуди рухів. Метод використовують при розвитку загальної і спеціальної витривалості в зонах помірної, великої та субмаксимальної потужності. Тренувальний ефект полягає у підвищенні рухливості і потужності серцево-судинної системи та системи дихання, розширенні аеробних та аеробно-анаеробних можливостей організму, розвитку потужності буферних систем організму, покращенні міжм'язової координації.

Характерною особливістю *методу інтервальної (повторної) вправи* є наявність робочих фаз та інтервалів для відпочинку між ними в процесі виконання певного тренувального завдання. При цьому тривалість робочих фаз і режимів їх виконання, тривалість і характер відпочинку планується заздалегідь.

В залежності від режимів навантаження у процесі виконання тренувального завдання *метод інтервальної вправи має наступні різновиди:*

Метод інтервальної (повторної) рівномірної (стандартизованої) вправи характеризується незмінністю усіх його компонентів від початку до кінця виконання конкретного тренувального завдання. Завдяки своїй універсальності цей метод може застосовуватись для розвитку усіх рухових якостей.

Метод інтервальної (повторної) прогресуючої вправи характеризується прогресивним збільшенням сили тренувального впливу від початку до кінця виконання конкретного тренувального завдання. Його можна досягти за рахунок зростання інтенсивності або тривалості робочих фаз при стандартизованих інтервалах відпочинку, або за рахунок скорочення інтервалів відпочинку.

Метод інтервальної (повторної) регресуючої вправи характеризується високою інтенсивністю тренувального впливу на початку і поступовим його зниженням до кінця виконання (тренувального завдання).

Метод інтервальної (повторної) варіативної вправи характеризується хвилеподібною зміною величин

тренувального впливу у процесі виконання тренувального завдання. При цьому варіативність тренувального впливу може досягатись як ритмічною зміною тривалості (обсягу) або інтенсивності робочих фаз, так і зміною тривалості інтервалів відпочинку.

Метод варіативної вправи порівняно з іншими більш емоційний. Завдяки можливості варіативної зміни тренувального впливу можна досягти глибшої адаптації до відповідних подразників в роботі ЦНС, кардіо-респіраторної системи організму, в обміні речовин, у зміцненні опорно-рухового апарату. Це дозволяє широко використовувати його для розвитку практично всіх рухових якостей.

Характерною ознакою *методів комбінованої вправи* є поєднання на одному тренувальному занятті безперервної і інтервальної роботи та різних режимів навантаження. Поєднання в одному тренувальному завданні особливостей різних методів дозволяє в окремих випадках забезпечити повнішу відповідність його структури і змісту педагогічного завдання і, таким чином, раціональніше керувати розвитком рухових якостей. Це також дозволяє уникати притаманної іншим методам монотонності і значно підвищувати емоційність занять.

Колове тренування. *Специфічною формою організаційно-методичного методу комбінованої вправи є метод колового тренування.* Характерною рисою методу колового тренування є почергове дозоване виконання комплексу із 6-10 вправ (станцій), тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму. Тренувальне завдання складається із 2-4-разового повторення певного комплексу за точно визначений час. При цьому в залежності від завдання 2-4 рази виконується одна і та ж вправа, а потім у тому ж режимі 2-га, 3-тя і далі, або на кожній станції робиться по одному підходу, і в такому варіанті увесь комплекс (всі станції) повторюється кілька разів. Засобами при коловому тренуванні є прості за технікою і добре засвоєні фізичні вправи. Зміст тренувального завдання може бути виражений у вигляді схеми за допомогою символів.

Висновки

1. Ефективність навчання туристів в підготовчому періоді залежить від уміння керівника, тренера обрати метод чи прийом навчання у даних конкретних умовах для певного конкретного заняття.

2. Якщо дидактичні принципи визначають вимоги щодо організації процесу навчання, пояснюють, чому треба вчити таким чином або іншим, то методи навчання дозволяють одержати відповідь на інше питання - як це необхідно робити з урахуванням мети, завдань, специфіки теми та інших чинників.

3. Визначаючи метод навчання як спосіб взаємопов'язаної діяльності керівника і учасників (враховуючи специфіку міжособистісних відносин при заняттях туристською діяльністю) бажано розглядати учасника, як партнера керівника групи, а навчання – як співробітництво керівника і учасника. Методи навчання впливають на формування особистості, його розвиток і виховання. Але не варто шукати у будь-якому окремому педагогічному методі можливість ефективного вирішення всіх проблем формування особистості. Таких педагогічних методів не існує, тому необхідно оптимально використати всі методи навчання, організуючи сам процес навчання таким чином, щоб кожен брав особисту участь у ньому і щоб навчання приносило йому задоволення, дало насолоду, радість пізнання і спілкування учасників один з одним і з керівником туристської групи.

4. Проведене заняття повинне дати відповідь на запитання учасників (членів туристської групи): «Як? Яким чином?». Необхідно усвідомити, що навчання в умовах підготовчого періоду не може розглядатись як просте передавання знань. Навчання за цих умов – це процес під час якого керівник організовує діяльність учасників за допомогою постійної роботи з встановлення причинно-наслідкових зв'язків.

5. Доцільно організована гра є дійовим методом формування важливих рис особистості: дисциплінованості, кмітливості, винахідливості, сміливості, витривалості, спритності, рішучості, наполегливості, організованості,

стриманості. Гра вчить зосереджувати зусилля, керувати собою, бути точним, дотримуватись правил поведінки, діяти з урахуванням вимог колективу.

6. Змагальна діяльність – це один з дійових способів вдосконалення інтелектуальних здібностей туристів, їх вміння раціонально й оперативно вирішувати рухові завдання різного рівня складності як в індивідуальних, так і в колективних діях, збагачення спеціальними знаннями, нагромадження рухового досвіду, перевірка технічної, тактичної і фізичної підготовленості.

7. При виборі методів і методичних прийомів навчання слід враховувати:

- підібрані методи повинні забезпечити найвищий оздоровчий і виховний ефект фізичного виховання;
- обраний метод, чи прийом повинен відповідати завданням, які належить вирішити;
- використаний метод має забезпечити найкоротший шлях до засвоєння запланованих знань, умінь і навичок та удосконалення фізичних якостей;
- застосований метод чи прийом повинен відповідати індивідуальним особливостям, рівню їх розвитку, підготовленості і віку;
- при підборі методів треба враховувати специфіку навчального матеріалу, його складність;
- вибір методу і його прийомів залежить від етапу навчання;
- обрані для використання методи і методичні прийоми повинні відповідати індивідуальним особливостям і можливостям вчителя, тренера;
- методи, які використовує керівник, повинні забезпечити розвиток особистості учасника;
- вибір методу обумовлюється умовами проведення занять, матеріальним забезпеченням;
- методи повинні бути орієнтовані на природні інтереси і позитивні емоції, що зробить процес навчання цікавим і привабливим.

8. Кращі результати в оволодінні технікою і тактикою дій досягаються при умові правильного поєднання словесних і

наочних методів навчання, а саме:

- при навчанні елементарним діям доцільно поєднувати їх короткий опис керівником з одночасним їх виконанням учасниками;
- аналіз техніки вправ краще проводити під час перегляду кінограм, кінострічок;
- показ без пояснення суті рухів може бути ефективним лише при вивченні підсистем техніки складних дій, рухів, вправ;
- при навчанні складним за координацією руховим діям доцільніше перед показом пояснити ті деталі техніки, на які учасник повинен звернути особливу увагу.

Методи навчання не потрібно сприймати як рецепт для розв'язання навчальних завдань. Бо, як наголошував К.Д. Ушинський, важливий не сам метод сам по собі, а ідея, що закладена в ньому. Тому лише творча мудрість вчителя, яка опирається на наукові засади, може забезпечити оптимальний підхід до використання методів навчання з метою підвищення ефективності процесу навчання.

9. Важливим завданням керівника походу є розвиток у учасників туристської групи навичок самоконтролю, регулярного самоспостереження за станом свого здоров'я, фізичного розвитку, впливу занять на організм, психічний та духовний стан. Для реалізації цієї мети доцільно на заняттях використовувати методики валеомоніторингу фізичного і духовного здоров'я, оволодіваючи якими у учасників виробляються навички самоконтролю, звички здорового способу життя, вміння приймати оптимальні рішення щодо зміцнення і розвитку свого здоров'я.

Подальшої дослідницької розробки потребують проблеми теоретико-методологічного обґрунтування педагогіки і психології спортивно-оздоровчого туризму, структурних елементів педагогіки туризму як системи. Структуризація навчально-виховного процесу туристів під час проведення туристського табору, в туристських походах і експедиціях.

Використана література

1. Андреев А.А. Применение телекоммуникаций в учебном процессе. М.: - 1998.
2. Бабанский Ю.К. Оптимизация процесса обучения. Ростов-на-Дону, - 1972.
3. Бабанский Ю.К. Педагогика – М., 1988 – Гл. 20.
4. Булашев А.Я. Теорія і методика спортивного туризму. Харків. 2006.
5. Возрастная и педагогическая психология, под ред. А.В. Петровского. М.: - 1973.
6. Діалогічна взаємодія у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи /За ред. Балла Г.О., Киричука О.В., Шамолашвілі Р.М. К.:ІЗМН, 1997.
7. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. – К.: Либідь, 1997.
8. Дьяченко В.К. Организационная структура учебного процесса и его развитие. – М., 1989.
9. Житник Б.О. Групові форми організації навчання. Науково-методичний журнал. «Географія». №4. 2008 р. С. 12.).
10. Коцан І.Я. Пішохідний туризм як засіб покращення показників кардіо-респіраторної системи. Одеса, 1998. – С. 56-60.
11. Краткий психологический словарь. // Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат. - 1985. – 431 с.
12. Кузьмина Н.В. Способности, одаренность, талант учителя. М.: - 1985.
13. Лернер И.Я. Дидактические основы методов обучения. – М., 1981.
14. Литвин С.Д. Психологические закономерности формирования дидактических способностей. Автореф. дисс. канд. психол. наук. М.: 1987. – 24 с.
15. Махмутов М.И. Организация проблемного обучения. М., 1986.
16. Махмутов М.И. Современный урок. – М., 1986.
17. Методика фізичного виховання різних груп населення. - Київ: Олімпійська література, 2003. – 424 с.

18. Романов А.П. Детские клубы – центры внешкольной и внеклассной воспитательной работы. – К.: Рад. шк., 1982. – 172 с. – С. 15.
19. Науково-методичний журнал Позашкільна освіта та виховання. №1. 2008 р.
20. Педагогічна психологія. Оконь В. Основы проблемного обучения. М.: - 1968.
21. Подласый В.И. Педагогика. Новый курс. – В 2-х кн. – Кн. «Общие основы. Теория обучения». – М., 1996.
22. Практикум з педагогіки /За ред. О.А. Дубасенюк, А.В. Іванченка – К., 1996.
23. Талызина Н.Ф. Управление процессом усвоения знаний. М.: Просвещение, 1971.
24. Тихомиров О.К. Психология мышления. М.: - 1997.
25. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. -Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2004. – 248 с.
26. Шиян Б.М. Вацеба О.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні і спорті. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010, - 276 с.
27. Щукина Г.И. Активизация познавательной деятельности в учебном процессе. – М., 1979. – Гл. 1, 2.
28. Янсон Ю. А. Урок физической культуры в школе. Ростов-на-Дону, 2005. – 432 с.

Додатки

Додаток 1

Методи вдосконалення та закріплення рухових дій

Розглянемо один із методів які застосовуються для набуття та закріплення рухових дій та вдосконалення функціональних можливостей організму.

Виховати людину успішно можна тільки тими методами, які за привабливістю приховують саме виховання і навчання [28].

Ігровий метод – є саме одним з таких методів. Гра є важливим засобом фізичного виховання і дійовим методом організації дитячого колективу. Через ігрову діяльність дитина входить у світ знань, на позитивному емоційному фоні починає вивчати азбуку науки, оволодіває духовними цінностями. У грі моделюється свого роду мікросуспільство, в рамках якого діти одержують початкову підготовку в галузі суспільної поведінки. Граючись, діти відчувають радість від реалізації своїх фізичних і розумових сил, що є невід'ємною умовою їхнього розвитку, а особиста рухова участь у грі педагога допомагає йому скоротити відстань між собою і дітьми.

Цінність методу визначає сюжетна організація рухової діяльності. Сюжет визначає змістовну канву поведінки і взаємодії тих, хто виконує тренувальне завдання. Виконання навчально-тренувальних завдань ігровим методом слід розглядати як систему різноманітних рухових дій, які виконуються у межах прийнятих правил. Практично будь яку фізичну вправу можна виконати ігровим методом.

Найхарактернішими рисами ігрового методу є наступні:

1. Широкі можливості відтворювати стосунки між людьми у вигляді взаємодопомоги і гострого суперництва.
2. Яскраво виражена емоційність, що вимагає старанно регламентувати і регулювати стосунки між гравцями.
3. Швидка зміна ситуації, яка вимагає постійного внесення коректив у дії гравців з метою оперативного вирішення проблем, що виникають.
4. Можливість надання гравцям широкої самостійності вибору засобів діяльності і способів поведінки, прояву

ініціативи і творчості в діях.

5. Навантаження, яке одержують учасники, залежить від активності гравців і характеру виконання ними ігрових функцій, що унеможливує її сувору регламентацію з боку педагога.

6. Комплексне використання рухових навичок, прояву фізичних, вольових і моральних якостей для досягнення успіху, що визначає комплексну дію гри на організм гуртківців.

7. Ігрова діяльність повинна відповідати вимогам теми заняття.

8. Форма ігрової діяльності, її зміст визначається метою.

В грі яка використовується на занятті як метод навчання головними є дії, пройдені за програмою гуртка. Метою педагога є мотивувати кожного гуртківця - виконувати ці дії з великою швидкістю, оптимальними зусиллями і максимальною доцільністю. Дії, які здійснює він у грі, повинні відповідати його вмінням управляти собою та його силі і спритності. Задоволення від гри можна отримати тоді, коли вимоги, які ставить гра перед дитиною, можна легко виконати. В процесі вивчення теми ігри повинні поступово і послідовно ускладнюватись та урізноманітнюватись. Звідси – важливий педагогічний висновок: не треба дитину стримувати, перешкоджати їй гратись, рухатись, розвиватись.

У народі кажуть: «Де гра, там і радість!». Те, в що звичайній, неігровій ситуації для дитини нудне, неприємне і стомлююче, у грі завдяки її емоційної привабливості, долається успішно й легко. Розумно організована гра є дійовим методом формування таких важливих рис особистості, як: дисциплінованість, кмітливість, винахідливість, сміливість, витривалість, спритність, рішучість, наполегливість, організованість, стриманість Гра вчить зосереджувати зусилля, керувати собою, бути точним, дотримуватись правил поведінки, діяти з урахуванням вимог колективу.

Методи тренування

Розглянемо деякі методи тренування які в певній мірі можливо застосовувати на заняттях туристських гуртків.

За змістом методи тренування поділяються на: методи рівномірної (стандартної), прогресуючої, регресуючої та варіативної вправи.

Коротко охарактеризуємо названі методи.

Характерною особливістю методів безперервної вправи є тривале виконання одного тренувального завдання без відпочинку. Засобами які використовуються при цьому можуть бути: циклічні вправи, ациклічна вправа, що виконується багато разів без пауз для відпочинку, або різні ациклічні вправи. Обсяг тренувальних навантажень (довжина дистанції, час виконання вправи, кількість безперервних повторень тощо) – великий.

Метод безперервної рівномірної вправи характеризується незмінністю величини тренувального впливу (швидкості пересування, величини зусиль, темпу, амплітуди рухів тощо) від початку до кінця вправи. Метод використовується переважно для розвитку загальної витривалості, сприяє розвитку волі. Тренувальний вплив методу полягає у підвищенні продуктивності роботи серцево-судинної і дихальної систем, покращенні міжм'язової координації, тощо.

Метод безперервної прогресуючої вправи характеризується поступовим збільшенням швидкості або величини зусиль, темпу, або амплітуди рухів, або кількох компонентів одночасно. Метод широко використовується в циклічних рухових діях для розвитку спеціальної витривалості. Його тренувальний ефект полягає у розвитку потужності систем аеробного та аеробно-анаеробного енергозабезпечення, підвищення стійкості до негативних змін у внутрішньому середовищі організму. Метод сприяє підвищенню економічності техніки рухів на тлі прогресуючої втоми, розвитку волі.

Метод безперервної регресуючої вправи характеризується найвищою інтенсивністю роботи на початку і поступовим її

зниженням до кінця вправи. Метод ефективний при розвитку загальної та спеціальної витривалості до роботи в зонах великої і субмаксимальної потужності.

Тренувальний ефект методу полягає у розвитку продуктивності систем аеробного та аеробно-анаеробного енергозабезпечення, розвитку потужності буферних систем організму.

Метод безперервної варіативної вправи характеризується багаторазовою зміною швидкості пересування або величини зусиль, темпу чи амплітуди рухів. Метод використовують при розвитку загальної і спеціальної витривалості в зонах помірної, великої та субмаксимальної потужності. Тренувальний ефект полягає у підвищенні рухливості і потужності серцево-судинної системи та системи дихання, розширенні аеробних та аеробно-анаеробних можливостей організму, розвитку потужності буферних систем організму, покращенні міжм'язової координації.

Характерною особливістю *методу інтервальної (повторної) вправи* є наявність робочих фаз та інтервалів для відпочинку між ними в процесі виконання певного тренувального завдання. При цьому тривалість робочих фаз і режимів їх виконання, тривалість і характер відпочинку планується заздалегідь.

В залежності від режимів навантаження у процесі виконання тренувального завдання *метод інтервальної вправи має наступні різновиди:*

Метод інтервальної (повторної) рівномірної (стандартизованої) вправи характеризується незмінністю усіх його компонентів від початку до кінця виконання конкретного тренувального завдання. Завдяки своїй універсальності цей метод може застосовуватись для розвитку усіх рухових якостей.

Метод інтервальної (повторної) прогресуючої вправи характеризується прогресивним збільшенням сили тренувального впливу від початку до кінця виконання конкретного тренувального завдання. Його можна досягти за рахунок зростання інтенсивності або тривалості робочих фаз при стандартизованих інтервалах відпочинку, або за рахунок

скорочення інтервалів відпочинку.

Метод інтервальної (повторної) регресуючої вправи характеризується високою інтенсивністю тренувального впливу на початку і поступовим його зниженням до кінця виконання (тренувального завдання).

Метод інтервальної (повторної) варіативної вправи характеризується хвилеподібною зміною величин тренувального впливу у процесі виконання тренувального завдання. При цьому варіативність тренувального впливу може досягатись як ритмічною зміною тривалості (обсягу) або інтенсивності робочих фаз, так і зміною тривалості інтервалів відпочинку.

Метод варіативної вправи порівняно з іншими більш емоційний. Завдяки можливості варіативної зміни тренувального впливу можна досягти глибшої адаптації до відповідних подразників в роботі ЦНС, кардіо-респіраторної системи організму, в обміні речовин, у зміцненні опорно-рухового апарату. Це дозволяє широко використовувати його для розвитку практично всіх рухових якостей.

Характерною ознакою *методів комбінованої вправи* є поєднання на одному тренувальному занятті безперервної і інтервальної роботи та різних режимів навантаження. Поєднання в одному тренувальному завданні особливостей різних методів дозволяє в окремих випадках забезпечити повнішу відповідність його структури і змісту педагогічного завдання і, таким чином, раціональніше керувати розвитком рухових якостей. Це також дозволяє уникати притаманної іншим методам монотонності і значно підвищувати емоційність занять.

Колове тренування. *Специфічною формою організаційно-методичного методу комбінованої вправи є метод колового тренування.* Характерною рисою методу колового тренування є почергове дозоване виконання комплексу із 6-10 вправ (станцій), тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму. Тренувальне завдання складається із 2-4-разового повторення певного комплексу за точно визначений час. При цьому в залежності від завдання

2-4 рази виконується одна і та ж вправа, а потім у тому ж режимі 2-га, 3-тя і далі, або на кожній станції робиться по одному підходу, і в такому варіанті увесь комплекс (всі станції) повторюється кілька разів. Засобами при коловому тренуванні є прості за технікою і добре засвоєні фізичні вправи. Зміст тренувального завдання може бути виражений у вигляді схеми за допомогою символів.

Додаток 3

Дозвіл на право виходу на маршрут туристична група отримує в маршрутно-кваліфікаційній комісії (МКК). МКК – це суспільна організація яка працює при федераціях чи центрах туризму, туристичних клубах і колективах фізичної культури. МКК – не тільки розглядає маршрутні документи, а і оцінює досвід керівника і учасників, складність запланованого маршруту, рівень підготовки учасників, якість матеріального забезпечення, раціон харчування, склад медичної аптечки, ремонтного набору, надає необхідні консультації по району подорожі і вибраному маршруту. Основним нормативним документом, який регламентує проведення походів на території України, є «Правила проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України» затверджені наказом Міністерства освіти і науки України № 96 від 6 квітня 1999 року.

Додаток 4

Спорядження

Окреме питання в поході - це туристичне спорядження, підбір якого для походу залежить від виду туризму, складності і тривалості походу, часу його проведення. Як правило, туристи в походах користуються своїм особистим спорядженням, яке в результаті багаторазових випробувань набуло необхідного стану, виду і функціонального призначення. Підібрати спорядження для категорійного походу – складна справа. Треба взяти все без чого не можна обійтись і нічого зайвого – ось основний принцип при складанні списку необхідного спорядження.

Специфічні умови використання туристичного

спорядження ставлять до нього певні вимоги. Воно повинно бути:

- легким і надійним , простим у ремонті і в обслуговуванні;
- зручним в експлуатації, пакуванні і транспортуванні;
- стійким руйнуванню корозії, старінню, атмосферним впливам;
- відповідати гігієнічним вимогам, вимогам техніки безпеки і можливостям багатоцільового використання, бути яскравого забарвлення.

Усе спорядження поділяється на особисте, групове і спеціальне. Існує ще одне правило, якого повинні дотримуватись всі учасники походу: всіма предметами спорядження всі учасники походу повинні вміти користуватись.

Групове спорядження

Групове спорядження туриста пішохідника включає предмети, які необхідні для організації нічлігу і побуту, руху по маршруту і подолання природних перешкод. До нього також відносяться кухонні і кострові знаряддя, медична аптечка, ремонтний набір, спорядження для краєзнавчої роботи та ін.:

- палатки, одна на 3-4 чоловік;
- тент (на кожну палатку);
- посуд для приготування їжі (три відра, каструлі) у чохлі;
- сокира велика в чохлі;
- сокира мала в чохлі;
- пилка;
- кострове обладнання (металеві стійки, гачки, тросик рукавиці і т.ін.), газова чи комбінована горілка (плитка);
- сковорода;
- ніж консервний, черпак, клейонка для столу, засоби для миття посуду;
- сірники в гідроупаковці;
- картографічний матеріал, компас (2-3 шт.);
- ліхтар із запасним комплектом батарейок і лампочок (на кожну палатку);
- медична аптечка;
- ремонтний набір, крем для змащення взуття;

- фото і кіноапаратура, бінокль, будильник, спорядження для краєзнавчої роботи, термометр;
- віршовка основна і допоміжна, інше спеціальне спорядження в залежності від необхідності і складності маршруту.

Особисте спорядження туриста пішохідника

- рюкзак;
- накидка від дощу;
- пуховка або тепла куртка;
- жилет;
- светр шерстяний товстий;
- светр шерстяний тонкий;
- ковбойка;
- футболка – 2шт;
- штани шерстяні;
- штани х/б;
- нижня білизна – 2-3 пари;
- шкарпетки х/б – 2-3 пари;
- шкарпетки шерстяні – 2-3 пари;
- черевики туристські;
- кросівки (гумові чоботи);
- кепка сонцезахисна;
- шапочка шерстяна;
- килимок теплоізоляційний;
- спальний мішок;
- кружка, миска, ложка, ніж;
- предмети особистого туалету і гігієни;
- документи у вологозахисній упаковці;
- сірники у вологозахисній упаковці 2-3коробки;
- міцна герметична упаковка окремо для спального мішка і окремо для інших речей.

І останнє з особистого спорядження. Кожен турист повинен мати невеличкий індивідуальний набір до якого входять: бинт, лейкопластир, нитки, голки, сірники в герметичній упаковці, крем для змащення взуття, риболовні принадлежности.

Організація харчування в пішохідному поході

Питання організації харчування є одним з ключових у досягненні мети туристичного спортивного походу бо від раціонального і збалансованого харчування залежить не тільки життєзабезпечення туристської групи, але дуже часто успіх і безпека всього походу.

Харчовий раціон комплектують враховуючи:

- калорійність; денний раціон повинен містити 3000-4500 ккалорій;
- збалансованість продуктів; співвідношення білків, жирів, вуглеводів у поході повинне бути – 1:1:4;
- вартість продуктів і можливість їх купити;
- мала вага, малий об'єм, придатність їх до транспортування;
- здатність продуктів на протязі всього походу зберігати смакові якості і не псуватись;
- відсутність у кожного члена туристичної групи негативного відношення або алергічної реакції до якогось-небудь одного з продуктів;
- знання туристами технології приготування кожного продукту, який планується взяти в похід;
- знання і вміння використовувати «дари природи».

Крім того, треба добре і достовірно знати про можливості поповнення раціону харчування на маршруті: де і які продукти можна придбати. В період підготовки до походу продукти пакуються і розподіляються по рюкзаках учасників, враховуючи їх можливості і завантаження груповим спорядженням.

Основний критерій добору продуктів – максимально можлива їх різноманітність. У пішохідному поході рекомендується триразове гаряче харчування (на деяких денних переходах – дворазове). Сніданок – 30% калорійності добового раціону: каша з м'ясом, чай. Обід – 30-35% калорійності: суп, борщ з концентратів, сало, ковбаса, чай або какао. Вечеря – 25% калорійності: молочна каша, твердий сир, чай з печивом, халвою.

Дуже важливо підтримувати сили учасників під час руху. Для цього в раціоні передбачається кишенькове харчування (10-15% калорійності), яке турист використовує на коротких привалах – через кожні 45-50хв. руху на маршруті. Воно складається з продуктів, які швидко засвоюються організмом: цукерки, шоколад, курага, ізюм, сухофрукти.

Визначивши режим харчування, необхідно розрахувати скільки різних видів сніданків, обідів, вечерь необхідно передбачити на всі дні походу. Для цього можемо використати наступні данні взяті з досвіду організації харчування в походах.

Денний раціон харчування основної частини маршруту

Продукти	Норма на людину в г/махах	Калорійність (ккал)	Білки	Жири	Вуглеводи
Сніданок					
Гречка	80	264	10,4	1,6	54,4
М'ясо сублімоване	15	85	9	5,7	-
Масло топлене	20	175	0,1	18,8	-
Сухарі	20	65	2,2	0,3	13,8
Чай, цукор	50	202	-	-	50
Какао	25	90	6	4	7
Молоко згущене із цукром	30	120	0,9	1,3	20
Кишенькове харчування					
Карамель, (льодяники)	50	188	-	-	46
Вафлі	50	215	7,5	4,1	35
Курага	50	137	1,6		34,5
Шоколад молочний	50	280	3	20	24
Обід					
Ковбаса копчена	50	215	10	18,5	-
Галети	50	170	6,5	-	34
Шоколад	50	255	2	14,5	25
Сп – 11	30	120	8	6	10
Ізюм	50	130	2	-	31
Мед	50	180	0,2	-	38
Вуглеводний напій	50	188	-	-	46

Вечеря					
Яєчний порошок	20	104	10	6,8	
Борщ сухий	45	144	5,3	4,5	20
Ріжки (добавка)	20	66,6	2,1	0,3	14,8
М'ясо сублимоване	15	85	9	5,7	-
Джем	30	120	0,3		23
Сухарі	20	65	2,2	0,3	13,8
Чай, цукор	50	202	-	-	50
Шербет	50	210	4,4	5,4	35
Разом	1020	4075	102,8	118,3	625,5

Примітка: співвідношення білків – жирів – вуглеводів дорівнює 1:1,2:6,1. У цьому раціоні не враховані: лимонна кислота, спеції, суха цибуля, вітаміни і вітамінні препарати. Сп – 11 препарат для реабілітації спортсменів.

Додаток 6

Обов'язки членів туристської групи

Туристський похід, навіть короткотривалий, передбачає виконання різноманітних і різнопланових робіт і дій – від розпалювання вогнища(примуса, газової горілки) і установки наметів до подолання природних перешкод. Кожен турист повинен вміти вірно і швидко укласти рюкзак, організувати(устаткувати) табір, готувати їжу, долати природні перешкоди і т.ін.

Для успішного і безаварійного проведення туристського походу необхідно заздалегідь передбачити всі можливі на маршруті види робіт і роз приділити обов'язки по їх реалізації.

На першому зібранні укомплектованій групі необхідно розподілити обов'язки між учасниками походу. Розподіл проводиться з урахуванням туристичного досвіду учасників, їхніх навичок та попереднього досвіду виконання певних обов'язків. Коли в похід іде досвідчена група, то таких питань майже не виникає. Кожен знає своє місце і обов'язки у групі. З роками навички стають настільки професійними, що людина може поміняти фах. Наприклад, один турист (товариш автора), інженер за фахом, у спортивних походах десятки років виконував обов'язки відповідального за технічний стан спорядження. Він настільки професійно це

робив, що сьогодні виготовляє високоякісне туристичне спорядження: намети, тенти, жилети, спальні мішки, верхній спортивний одяг та має свій фірмовий знак. Туристи, які роками в походах виконували обов'язки фотографів з часом ставали професійними фотографами. Інша річ, коли сформована нова група. Тоді керівнику необхідно виявити уподобання кожного учасника. Потрібно оголосити список «посад» у групі, і кожен учасник за особистим зацікавленням обере собі обов'язок. На вакантні посади керівник призначить на свій розсуд. Керівнику під час підготовки першого походу з такою групою необхідно буде тримати практично усі питання організації походу під прискіпливим контролем.

Керівник групи призначається з-поміж найбільш активних претендентів або обирається групою. У кожному випадку - це безперечний авторитет у групі, лідер, досвідчена вимоглива людина, наділена організаторськими здібностями. Під час підготовки до походу він керує збором матеріалу, обробкою зібраної інформації, проводить заявочну кампанію. На маршруті керує рухом групи, веде щоденник походу, стежить за виконанням графіку руху, контролює фізичний та психічний стан усієї групи та згладжує найменші вияви конфліктів між учасниками, не даючи їм розвиватися, підтримує у групі дисципліну, дух взаємодопомоги. У поході він єдиноначальник, і всі його розпорядження та вказівки виконуються беззаперечно. Бути керівником категорійного походу має право той турист, який брав участь у поході такої ж категорії складності та має досвід керівництва походом на одну категорію нижче запланованої.

Заступник керівника - здебільшого це другий за досвідом турист, який на будь-якому етапі підготовки та проведення походу є першим помічником керівника, а за його відсутності повністю заміщає його (на окремих стадіях підготовки, або коли групі необхідно тимчасово з тактичних міркувань чи з аварійної причини розділитися). Розпорядження заступника керівника також є обов'язковими для групи.

Завгосп складає меню, відповідає за підбір продуктів, розфасовку та розподіл їх між учасниками, назначає чергових з приготування їжі та видає продукти на основі меню,

визначає якісний та кількісний НЗ (недоторканий запас) продуктів, веде облік і перерозподіляє продукти під час днювань.

Санінструктор (лікар) у поході підбирає асортимент медикаментів для походу, зберігає їх та контролює стан здоров'я учасників під час походу. Добре, коли ці обов'язки у групі виконує лікар за освітою. Але якщо це не так, то у такому разі керівник та виконувач обов'язків лікаря мають пройти перед походом спеціальну підготовку з надання долікарської допомоги. Санінструктор стежить за виконанням учасниками санітарно-гігієнічних вимог. Перед поданням заявки на маршрут санінструктор контролює проходження усіма учасниками походу медичної комісії у спортивному диспансері або у спортивного лікаря.

Скарбник складає кошторис походу, збирає кошти на похід, веде облік витрат для підготовки до походу, відповідає за грошові розрахунки в дорозі, а також створює резерв для непередбачених витрат. Він зобов'язаний вести облік витрат і у будь-який момент має знати стан фінансів та звітувати перед учасниками.

Відповідальний за ремонт спорядження комплектує ремонтний набір (інструмент, нитки, дратву, дріт, гудзики, шматки матеріалу та шкіри тощо), стежить під час подорожі за станом спорядження, взуття та одягу учасників та за необхідності ремонтує його або керує ремонтом.

Фотограф готує до походу фото-, відеоапаратуру, підбирає фотоплівку, ретельно веде фотозйомку під час проходження маршруту, фіксує точки зйомки. Після походу виготовляє фотографії для звіту.

Це перелік основних обов'язків учасників походу.

Для походів зі школярами, крім усіх перерахованих обов'язків, додаються ще такі:

- Відповідальний за щоденник ретельно веде записи про події, які сталися під час походу та хронологію проходження маршруту.

- Краєзнавець відповідає за краєзнавчу роботу, веде записи розмов із цікавими людьми.

- Історик вивчає літературу про історію району походу.
- Геолог досліджує геологічну будову району походу, збирає зразки мінералів для краєзнавчого музею.
- Ботанік збирає зразки рослин, окрім занесених у Червону книгу (такі рослини необхідно фотографувати), фіксує ареал їх поширення.
- Фенолог веде записи про зміни, що відбувалися у природі під час мандрівки.

Додаток 7

При спілкуванні керівнику, тренеру бажано дотримуватись таких правил:

1. Постійно вивчати діалектику взаємодії методів виховання.
2. Не виявляти своєї зверхності, не допускати грубощів при розмовах.
3. Розуміти посильність завдань і доручень для дітей.
4. Враховувати вікові та індивідуальні особливості членів гуртка.
5. Бути впевненим, що обраний метод в даній ситуації, обстановці найдоречніший.
6. Пам'ятати, що дії вихователя – завжди приклад для наслідування.
7. Не забувати про добровільну участь дітей в діяльності гуртків.
8. Завжди бути стриманим, порядним і справедливим в оцінках дій і поведінки вихованців, постійно збагачувати свої знання.
9. Поважати дітей, їхні таємниці, думки, мрії, радощі, смуток, чітко бачити виховну мету своєї діяльності.

Додаток 8

Норми поведінки при груповому навчанні

1. У спільній роботі немає «акторів» і «глядачів» – всі учасники.

2. Кожен член групи заслуговує на те, щоб його вислухали, не перебиваючи.
3. Необхідно говорити так, щоб тебе зрозуміли, висловлюватись безпосередньо за темою, уникати непотрібної інформації.
4. Якщо інформація, яка прозвучала, не зовсім зрозуміла, ставте питання «на розуміння» (наприклад, «Чи правильно я зрозумів?»), тільки після цього робіть висновки.
5. Критикують ідеї, а не особистості.
6. Мета спільної діяльності полягає не в «перемозі» якоїсь точки зору, а в можливості знайти краще вирішення, дізнатися різні підходи до розв'язання проблеми, тощо.

(Житник Б.О. Групові форми організації навчання. Науково-методичний журнал. «Географія». №4. 2008 р. С. 12.)

Додаток 9

Заходи безпеки при проведенні занять з туризму

Для забезпечення безпеки при проведенні занять з туризму необхідно виконувати такі вимоги:

I. Спеціальні вимоги:

1. Керівник, вчитель, тренер повинен мати кваліфікацію необхідну для проведення кожного конкретного заняття з туризму, спортивного орієнтування;
2. при використанні спеціального спорядження перед кожним заняттям проводити контроль його якості. При необхідності проводити перевірку (випробування) його міцності;
3. саморобне спеціальне спорядження повинне відповідати вимогам відповідних норм для аналогічного серійного спорядження;
4. перед початком занять керівник, тренер особисто перевіряє надійність місць кріплення основних і допоміжних вірьовок, способи блокування (вузли) індивідуальних страхових систем;

5. на місці проведення практичних занять мати аптечку першої допомоги. Керівник гуртка, тренер повинен володіти методами надання долікарської допомоги.

II. Перед початком занять:

1. відібрати спорядження, інвентар;
2. визначити місце проведення заняття з урахуванням: метеорологічних умов, наявності особистого і групового спорядження, фізичної й технічної підготовленості учнів (вірогідності наявності помічника (помічників) при навчання складним технічним навичкам;
3. при необхідності провести інструктаж з техніки безпеки;
4. при відпрацюванні складних технічних прийомів відгородити місце проведення занять від сторонніх.

III. Під час практичних занять.

Дотримуватись:

1. чіткої організації заняття та суворої дисципліни;
2. послідовності і доступності в навчанні;
3. перевірити відповідність особистого спорядження темі заняття;
4. контролювати фізичний, психологічний стан учнів;
5. стимулювати стійкий інтерес до засвоєння знань, умінь, навичок;
6. керівнику, тренеру здійснювати стійкий педагогічний контроль на протязі всього заняття.

Додаток 10

Дотримання правил безпеки під час проведення туристичних походів

Учасники багатоденних туристських походів довготривалий час знаходяться в польових умовах і нерідко при несприятливих погодних умовах. Їх маршрути проходять по важкопрохідній місцевості на значному віддаленні від населених пунктів, що в повній мірі ускладнює надання потерпілому сторонньої допомоги. Це висуває певні вимоги які необхідно виконувати по комплектуванню туристських груп, медичному відбору учасників, передпохідній підготовці, знання мір профілактики травм і нещасних

випадків, а саме:

- з метою безпечного проходження маршрутів згідно вимог «Правил проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України», наказ міністерства освіти і науки України від 06.04.1999 р. № 96, вік учасників для маршрутів і категорії складності – не менше 14 років; II – не менше 15; III – не менше 16; IV – не менше 18 і V категорії складності – не молодше 20 років;
- мінімальний кількісний склад для походів I-II категорії складності – не менше 4-х учасників; III-V к.с. – не менше 6-х учасників. Така кількість подорожуючих дозволить у разі необхідності здійснити транспортування потерпілого силами групи;
- згідно з Правил, у категорійних походах мають право брати участь туристи з певним туристським досвідом – це дасть змогу уникнути небезпек, пов'язаних з технічною і тактичною підготовкою;
- до початку організації подорожі випускаючі організації повинні забезпечити достатні умови для фізичної і технічної підготовки учасників, оволодіння ними найпростіших прийомів самоконтролю та надання долікарняної допомоги, проходження медичного огляду кожним учасником походу;
- в кожній групі, яка здійснює багатоденний похід, один з учасників повинен мати спеціальні знання і навички по наданню долікарняної допомоги;
- керівник походу до його початку повинен зібрати інформацію про наявність і розміщення найближчих до району подорожі медичних закладів, та можливостях стільникового зв'язку;
- не пізніше як за 10 днів до виїзду на маршрут, керівник походу повідомляє відповідну контрольно-рятувну службу про час проведення походу, контрольні строки, нитку маршруту, склад групи;
- під час проведення подорожі керівник повинен забезпечити безпечне проходження маршруту, змінити його або зупинити проходження в разі виникнення небезпечних для життя учасників обставин;
- про зміну маршруту, або нещасний випадок керівник

- негайно повідомляє в проводящу організацію і КРС. При необхідності повинні бути організовані термінові заходи по доставці потерпілого в найближчий медичний заклад;
- у випадку, якщо інша туристська група, що знаходиться у даному ж районі, потрапила в аварійну ситуацію – групи що знаходяться поряд, надають їй оперативну практичну допомогу;
 - керівник групи повідомляє КРС, гідрометеорологічні станції про виникнення в районі маршруту небезпечних для життя природних явищ – схід снігових лавин, селевих потоків, руху льодовиків, повеней на річках і т.ін., які зустрічались групі при русі;
 - готуючись до походу кожен турист повинен пройти медичний огляд: одержати дозвіл на участь у поході: для походів I-III категорій складності в поліклінічному відділенні, для походів IV-V к.с. – у лікарсько-фізкультурному диспансері. При необхідності треба зробити профілактичні щеплення;
 - кожний учасник категорійних походів по всіх видах туризму повинен вміти плавати і знати прийоми рятування тих, що тонуть. При проведенні походів в зимовий час і міжсезоння – вміти організувати ночівлю у польових умовах;
 - на протязі всього маршруту кожен турист повинен виконувати вимоги особистої гігієни, своєчасно інформувати керівника про погіршення стану свого здоров'я та про одержані травми.

Безпека – найважливіше завдання в комплексі заходів по організації і проведенні занять по туризму, змагань, походів, а профілактика небезпечних ситуацій повинна займати ведуче місце в числі основних напрямків роботи по туризму. На забезпечення безпеки направлені і основні керівні документи по самодіяльному туризму, і перш за все – «Правила проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України».

Небезпечні ситуації при заняттях туризмом можуть бути зумовлені поганими погодними умовами, відсутністю необхідного спорядження і продуктів харчування, подоланням природних перешкод, рівнем технічної,

тактичної, фізичної і психологічної підготовки туристів. Але ці ситуації не можуть виникнути раптово, зненацька.

«...действительной опасностью в путешествиях является сам человек. Травматизм на туристских маршрутах отражает не волю случая или действие каких-то неподвластных человеку сил, а является следствием его собственных промахов и заблуждений.

Опасность заключается в малоопытности, в слабой технической и морально-волевой подготовке людей, а отправляющихся в путешествие, в низкой дисциплине и сознательности некоторых из них. Первое проявляется в том, что человек не знает, как надо поступать в той или иной обстановке, или знает, но не умеет этого сделать. Второе – в том, что знает и может, но не хочет и не делает того, что требует безопасность, или просто не хочет знать, что нужно делать для этого» (Ю. Штюрмер. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М.: ФиС, 1972).

Основні причини, що збільшують небезпеку при проведенні туристських подорожей:

1. Природно-кліматичні фактори:

- лавини всіх типів;
- обвали каміння;
- течія гірських річок, пороги;
- низька температура повітря;
- сонячна радіація;
- гроза, вітер;
- темрява, туман, відсутність видимості;
- болота, трясовина;
- отруйні рослини, гриби, комахи, плазуни;
- загазованість та затопленість підземних порожнин.

2. Невдало укомплектований склад групи як за віком, фізичними даними і тренуваністю, так і за морально-вольовими якостями. Погана «схоженість» групи.

3. Невисокий авторитет і недостатній досвід керівника групи.

4. Недисциплінованість учасників групи, нехтування основними правилами руху, неуважне ставлення до товаришів, недбайливе користування спостереження.

5. Неправильний темп руху або поганий розрахунок часу і

- кількості продуктів харчування. Стомленість на маршруті.
6. Недостатня інформація про маршрут, недооцінка труднощів і небезпек, недбалість у доборі спорядження.
 7. Переоцінка власних сил, нехтування або неуважне виконання технічних прийомів руху і страховки, або недостатнє володіння прийомами і методами страхування.
 8. Послаблення уваги на спусках і «легких» місцях.
 9. Не досить розвинуте почуття відповідальності.
 10. Слабка тренованість туристів, важкий маршрут, напружений графік походу.
 11. Не проведений медичний огляд учасників подорожі.
 12. Невміння учасників групи користуватись туристським спорядженням.
 13. Необізнаність та недотримання правил дорожнього руху та правил поведінки при переїздах на різних видах транспорту.
 14. Продукти харчування підібрані без урахування якості, терміну зберігання та необхідної кількості.
1. Невиконання учасниками санітарно-гігієнічних вимог, порушення технології приготування їжі та правил її зберігання.
 2. Порушення техніки безпеки при роботі біля вогнища, при бівуачних роботах та при роботі з сокирою і пилюкою.
 3. Порушення правил організації купання.

Правила техніки безпеки і поведінки при організації купання

1. Керівник групи зобов'язаний особисто перевірити глибину і безпеку місця, вибраного для купання, спуск, піщане чи болотисте дно.
2. Межі купання слід показати всім, хто купається .
3. При відсутності спеціально обладнаних пляжів для купання, місця купання повинні розміщатися за межею спусків каналізаційних стоків та інших джерел забруднення, вище місця скидання стічних вод, літніх таборів та водопою худоби.
4. На березі слід призначити чергового з числа добрих плавців для спостереження за тими хто купається.
5. Глибина місця купання при швидкості течії не більшій як 0,3 м/с не повинна перевищувати 1,2 м. При вимірюванні

глибини місця купання треба кілька разів пройти вибрану ділянку у всіх напрямках.

6. Температура води при купанні повинна бути не нижчою 18°C.
7. Кожне купання проводиться з дозволу керівника групи і тільки в його присутності. Для нагляду і своєчасного надання допомоги керівник повинен знаходитись на березі.
8. Якщо туристська група має свої плавзасоби, вони повинні патрулювати ділянку відведenu для купання.
9. Одночасно може купатись не більше як 8 чоловік протягом 10хв.
10. Під час купання не можна викрикувати. Крик – сигнал про допомогу.
11. Не рекомендується, особливо в гірських річках, вмиватися одному.
12. Категорично забороняється:
 - купання з човна в холодних гірських озерах і річках, після вживання їжі і після переходу до 45-50 хв., в сутінках і вночі;
 - пірнання в воду з містків, човнів, обривистих берегів, у невідомих місцях;
 - купатися у водоймі поблизу гідравлічних споруд, гребель, шлюзів і дамб.

Правила техніки безпеки при проходженні багатоденного
пішохідного походу

1. Місце керівника в поході повинне забезпечувати йому зручність управління групою. Темп руху групи дорівнює темпу слабшого учасника.
2. Керівник має врівноважити сили туристів:
 - різним навантаженням рюкзаків;
 - періодичним висиланням більш підготовлених учасників вперед для розвідки і вибору місця привалу.
3. Режим переходу складає 40-50 хв., руху і 5-10 хв., відпочинку. В середньому туристи проходять по 15-25 км в день. Наростання навантаження повинно бути поступовим. Кілометраж в перші три дні слід не збільшувати, а денний перепочинок робити на 4-й день.
4. Під час руху туристи рухаються колоною по одній людині

- при інтервалі 2 м, щоб вчасно побачити природну перешкоду і швидко зорієнтуватись для її подолання.
5. На легких спусках крок туриста продовжується, на важких ділянках і підйомах – скорочується.
 6. На складних ділянках шляху слабших учасників ставлять відразу ж за направляючим, щоб в разі необхідності вчасно надати допомогу.
 7. Не допускається при русі, щоб туристи знаходились між собою на відстані, що виходить за межі зорового чи голосового зв'язку.
 8. На складних і небезпечних ділянках керівник сам перевіряє їх прохідність і страшує всіх туристів поки група не пройде цю ділянку.
 9. Легкопрохідні ділянки проходять за азимутом: густі ліси з підліском, пересічений рельєф, зарослі чагарників – по стежках.
 10. На відкритих ділянках слід надавати перевагу пересуванню групи випуклими ділянками рельєфу, які безпечні від каменепадів і зсувів. Слід пам'ятати, що небезпека каменепадів зростає через 1-2 год., після сходу сонця і увечері, після його заходу.
 11. При подоланні крутих схилів слід мати взуття з рифленою підошвою.
 12. При підйомах черевик лід ставити на всю підошву, а не на носок, зберігати горизонтальне положення ступні.
 13. При затяжному підйомі рекомендується підніматись «серпантинном» поперемінно то лівим, то правим боком до схилу поступово набираючи висоту. Необхідно слідкувати, щоб туристи не йшли один під одним, так як можливі зриви каміння з-під ніг.
 14. При русі вздовж трав'яного схилу, ступня ноги розташованої вище, ставиться на всю підошву впоперек схилу, а ступню іншої – повертаємо носком на певний кут донизу.
 15. При спусках забороняється бігти. На більш крутих ділянках спускаються на напівзігнутих ногах.
 16. У лісі чи чагарнику слід притримувати гілки, що зустрічаються на дорозі, щоб не вдарити того, хто йде

- позаду.
17. При русі в лісі куртка повинна бути з капюшоном, довгими рукавами з резинками.
 18. Через завали, дерева які перегороджують стежки слід не перескакувати, а обережно переступати чи перелазити.
 19. На рюкзаку і на одязі не повинно бути різних предметів, що «чіпляються» за гілки дерев.
 20. На болоті туристи повинні рухатись, крокуючи з купини на купину. У кожного в руках повинна бути жердина, яка послужила б опорою чи засобом самостраховки при русі. Забороняється виходити на свангове болото.
 21. При русі по болоту інтервал між учасниками збільшується до 5-8 м.
 22. При подоланні річки через нестійкі кладки слід першому перейти досвідченому туристу без рюкзака з страховкою для організації надійної страховки інших членів групи.
 23. Рух по колоді здійснюється по черзі. Поки один не закінчив проходження – інший не розпочинає рух.
 24. Переправлятися через річку вброд можна:
 - після попередньої розвідки, на більш широкій і більш мілкій ділянці річки;
 - тільки взутому. Кожен крок робити обережно, шукаючи ногою дно;
 - під кутом, навкіс, проти течії річки;
 - за допомогою жердини, якою опираються назустріч течії;
 - групою в 3-4 чоловіки, ставши стінкою, щоб сильніші туристи були скраю, вище по течії;
 - при допомозі страховочного шнура який закріплюється у туриста за обв'язку (страховочну систему) на спині;
 - тримаючись за наведені поручні, пристебнувшись до них карабіном. Турист, що переправляється знаходиться нижче поручнів відносно течії річки. Тіло для кращого опору води слід відкинути назад.
 26. Небезпечні ділянки, круті схили, обривисті береги річок, карнизи – туристи проходять з послабленими лямками на рюкзаку.
 27. Рухатися при поганій видимості забороняється.
 28. Вимоги до організації біваку:

- для встановлення намету вибирають рівну суху ділянку, захищену від вітру, бажано поряд з джерелом питної води. У місцях, де є комарі, намет розкладають на повітряних ділянках рельєфу. При вітрі намет слід ставити з розрахунку, щоб вітер дув у задню стінку;
- бівак розташовують вище за течією річки від населених пунктів, водопоїв худоби і бродів. У заповідниках і заказниках – у спеціально відведених місцях;
- починати організацію біваку не пізніше, як за 2 години до наближення темряви;
- ставити намети так, щоб вхід був зорієнтований на відкрите місце в до вогнища, відстань до якого 6-10 метрів;
- слід ґрунтовно закріпити розтяжки намету. Не допускати перекосів і провисання стінок;
- укомплектувати намети набором стійок, кілочків і водонепроникними накидками;
- забороняється розкладати намети в руслах пересохлих потоків, біля підніжжя високих скель, під карнизами, на конусах виносу, під сухими (гнилими) деревами, у гущавині хвойного лісу чи чагарнику.

Навчальне видання

ШАРИЙ Володимир Павлович

Методика підготовки до проведення багатоденного туристського походу

Методичні рекомендації
керівникам туристських гуртків та тренерам

Шарий В.П., Пеньковець В.І.
В58 **Методика підготовки до проведення
багатоденного туристського походу: методичні
рекомендації керівникам туристських гуртків та
тренерам Чернігів, 2019. - 57 с.**

*Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
серія КВ № 17500-6250 ПР від 16.11.2010 р.*

Підписано до друку 27.02.2019 р.
Формат 60x84 1/16. Друк на різнографі.
Обл. друк. арк. 2,2. Ум. друк. арк. 1,98.
Наклад 50 прим. Зам. № 763.

Редакційно-видавничий відділ НУЧК імені Т.Г. Шевченка,
14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53,
тел. 65-17-99

